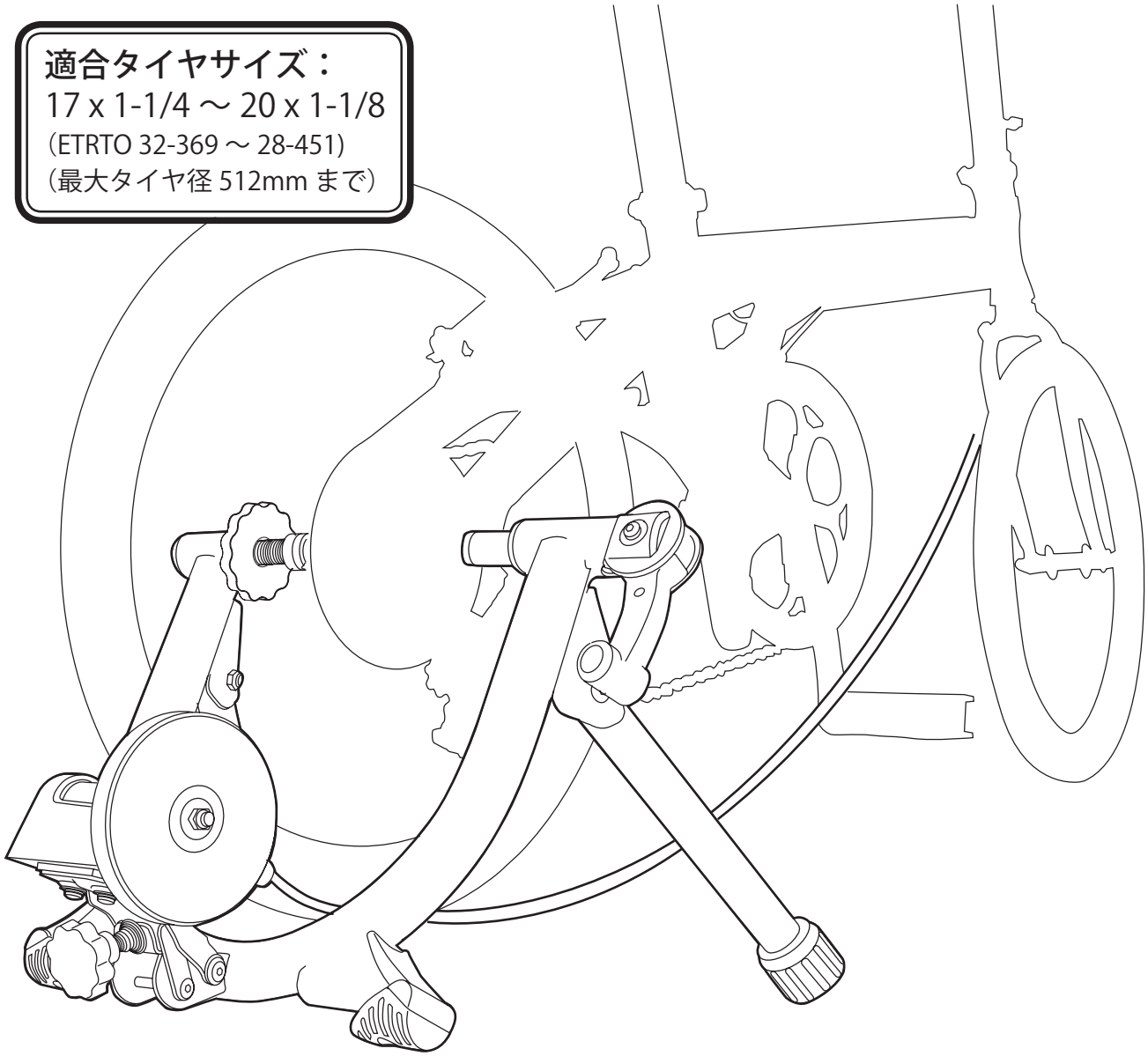
LiveRide LR240

ミニベロ用室内自転車練習機　取扱説明書

(ver.2.1 2015/4)

適合タイヤサイズ：
17 x 1-1/4 ～ 20 x 1-1/8
(ETRTO 32-369 ～ 28-451)
(最大タイヤ径 512mm まで)



ご使用の前にこの説明書をしっかりとお読みください

＜販売元＞
株式会社 深谷産業
〒 462-0062 愛知県名古屋市北区新沼町 150
Phone: (052) 909-6201 / Fax: (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

＜製造元＞
株式会社 箕浦
〒 503-2305 岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone: (0584) 27-3131 / Fax: (0584) 27-7505
minoura@minoura.jp（営業）
infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）
www.minoura.jp

MINOURA

日本製

注意していただきたいこと

下記事項をすべて了承した場合のみ本商品をお使いいただけます。
また使用開始をもって下記事項をすべて承諾したものとします。

● 17x1-1/4 ～ 20x1-1/8 のタイヤサイズ (タイヤ外径 394 ～ 512mm) に適応する小径ホイール専用モデルです。これら以外のタイヤサイズには適合しません。20 インチミニベロは 406 サイズ・451 サイズとも対応します。
ただしタイヤ外径が 512mm を超えてしまうと、たとえ上記のサイズ範囲内であってもタイヤが負荷装置の樹脂部分に接触してしまうことがあります。特に上限サイズである 20x1-1/8 サイズ (ETRTO 28-451) 付近のタイヤをお使いの場合は、あらかじめタイヤ外径を測定し、512mm 以内の場合のみ使用してください。また同時に負荷装置と取付板 (GM-12) との間にはさんであるゴム板 (GM-11) も取り外してください。
この注意を守らずタイヤが樹脂部品に接触してしまったために負荷装置やタイヤが摩耗してしまったとしても弊社はその責を負いません。くれぐれもご注意ください。

●後輪ハブ幅 125 ～ 140mm のクイックレリーズ式自転車専用です。ハブナットタイプの自転車で使用するには､左側カップリングボルト (UF-8) を別売の「ハブナット式左側カップリング (UF-8L)」に交換しなければなりません。また内装変速機が装着されたホイールでは使用できません。

●多少の組み立てが必要となります。正しい工具 (10mm スパナ・M4 六角レンチ) を使用してください。工具は付属していませんのでご自身でご用意ください。

●最大の安定を確保するため、後輪のクイックレリーズは必ず添付のものに交換してください。
弊社ではご自身のクイックのままでのご使用における一切のトラブルの責任を負いかねます。

●安全にご使用いただくため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱいに開いてお使いください。

●タイヤやローラーは必ず摩耗するものですが、ローラーの後輪タイヤへの押し当て加減を正しく調整することで、タイヤ寿命を通常の路上走行と同程度に保つことは可能です。

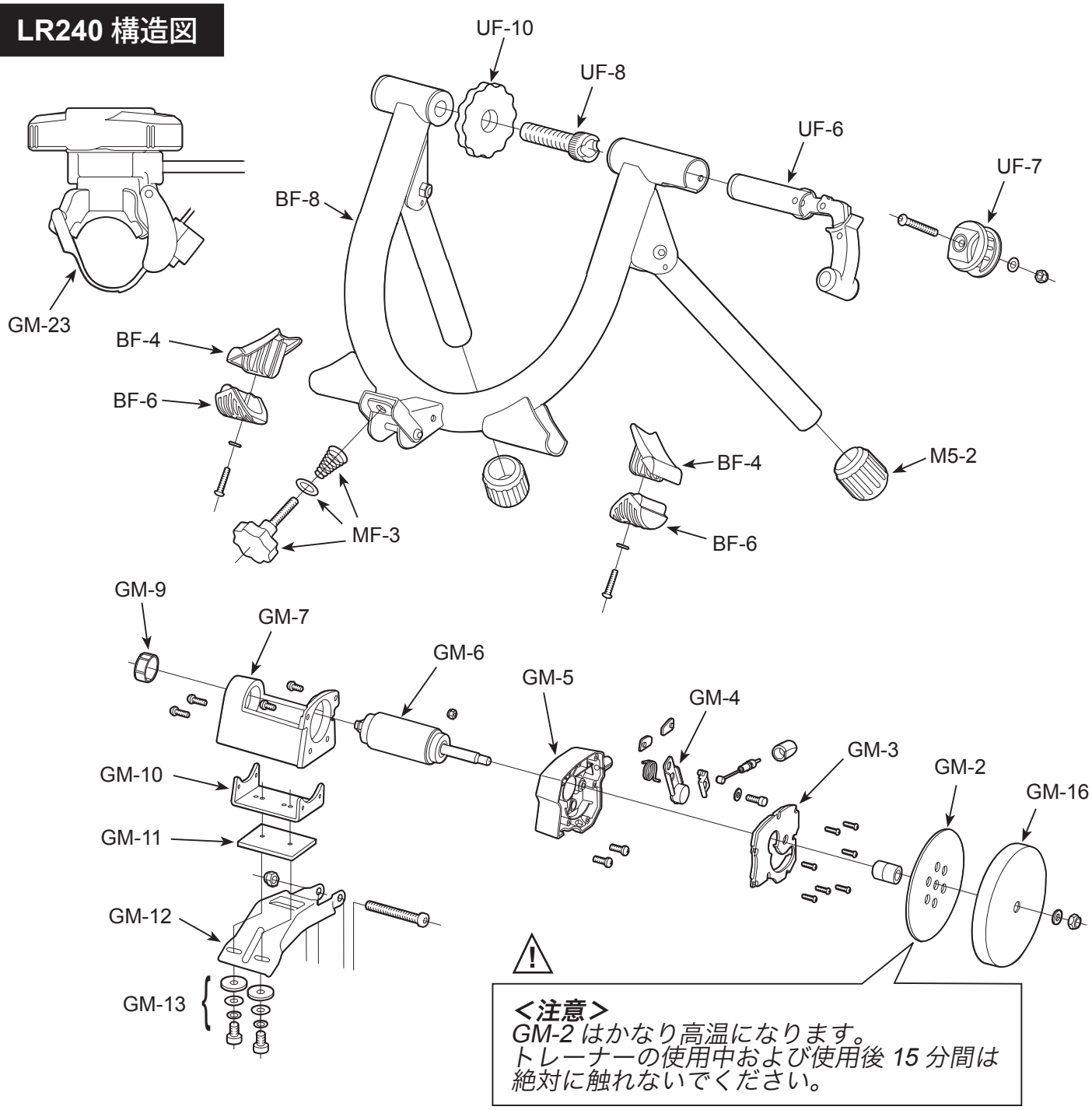
●タイヤドライブ式なので、BMX などブロックパターンのタイヤのままではかなりの振動と騒音が出ます。スリックパターンのタイヤなどに交換して使用してください。

●高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。

● LR240 を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご連絡ください。

●この説明書で指示されている以外の方法やトレーニング以外の目的で LR240 を使用した場合は、すべての品質保証が無効となります。
弊社は、LR240 をご購入された日から起算して 1 年間の、正規販売店にて新品で購入した最初のオーナーに限り、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに限っての品質保証を設けています。
誤った使い方によるものや自然磨耗・消耗などについては保証対象とはなりません。
また輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルについては、弊社ではなく、その運送業者にお問い合わせください。詳しくは添付の「製品保証規定」カードや弊社ウェブサイトをご参照ください。

LR240 構造図



BF-4: 脚カバー（赤）
BF-6: フレーム脚ゴム
BF-8: M20 フレーム（白）
UF-6: 右側カップリング＆クランプレバー
UF-7: クランプレバーガイド
UF-8: 左側カップリングボルト
UF-10: ロックナット（アルミ）
M5-2: 脚ゴム（29mm）
MF-3: ローラー加圧調整ノブ
GM-2: アルミローター
GM-3: 内側カバー
GM-4: ネオジム磁石
GM-5: 内側ケース
GM-6: ドライブローラー＆ベアリング
GM-7: 軸受け
GM-9: キャップ
GM-10: つなぎ板（改・4 つ孔）
GM-11: 防振ゴム板
GM-12: 取付板
GM-13: 負荷装置取付ボルトセット
GM-16: 1.5kg フライホイール
GM-23: リモコンシフター（白／樹脂バンド）

LR240 のセットアップのしかた

必要な工具：1 x 10mm スパナ／ 1 x M4 六角レンチ

1. まず自転車後輪のクイックレリーズを LR240 に添付のものに交換します。
カップリング内面の形状のため、弊社は添付のクイックでしかその安定性を保証していません。

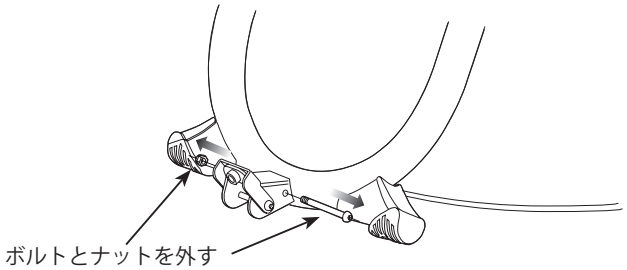
> ⚠ もし使用する自転車がクイックレリーズ式ではなくハブナット式だった場合は、左側カップリングボルト (UF-8) を別売の「ハブナット用左側カップリング」に交換する必要があります。弊社は左側カップリングボルトを交換しないまま使用した際のいかなる不具合やトラブルに対してもその責任を負いかねます。

> ⚠ もし使用する自転車がハブナット式の場合は、添付のクイックレリーズは使用しません。ハブナット式のホイールをクイック式に変更することはホイールをすべて分解してハブを組み替える大掛かりな作業となるため、現実的ではありません。

> ⚠ 付属のクイックレリーズはそのまま路上走行に使用しても差し支えありません。

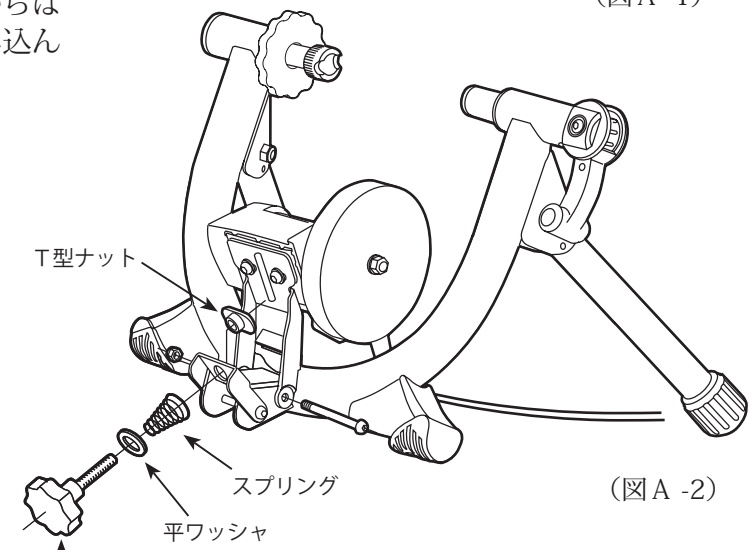
2. フレームに負荷装置とローラー加圧調整ノブボルトセット (MF-3) を取り付けます。

まずフレーム側にあらかじめ組み付けてあるボルトとナットを取り外しておきます。(図 A-1)



（図 A -1）

続いて T 型ナットをフレーム側の金具の裏側からはめ込み、そこに平ワッシャとスプリングを組み込んだノブボルトをねじ込みます。(図 A-2)

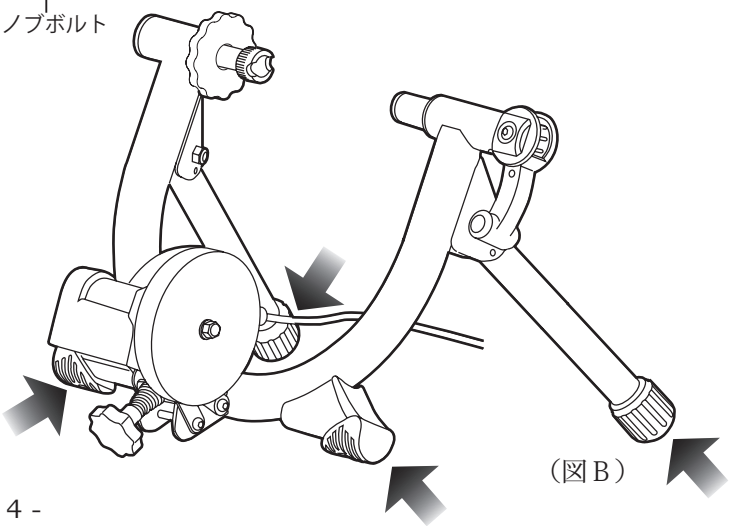


（図 A -2）

> ⚠ スプリングは、広がっている方がフレーム側になるように組み込んでください。(図 A-2 参照)
> 向きを間違えるとスムースにノブボルトが回せなくなります。

> ⚠ 負荷装置の上下動が固くて渋い場合は、フレームと連結しているボルト (図 A-1) を少し緩めてみてください。
> ただし緩めすぎると、持ち上げた負荷装置が不意に落下して指を挟むなどの恐れがあります。持ち上げた負荷装置がじわっと下りる程度に調整してください。

3. 両脚をいっぱいに開き、平坦で水平な床の上に置きます。(図 B)
このとき脚が 4 点とも同時に床に接地して安定していることを確認してください。


（図 B ）

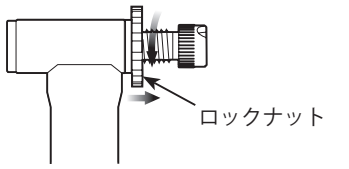
4. 後輪タイヤ表面を拭って砂埃などを除去してから、後輪を左右のカップリングで挟み込んで固定します。

1）ロックナット (UF-10) を緩め、左側カップリングボルト (UF-8) を自由に動かせるようにします。(図Ｃ)

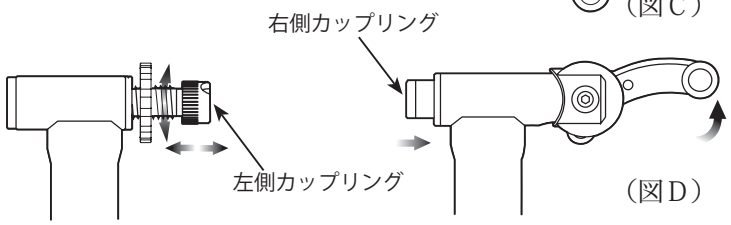
2）クランプレバー (UF-6) を引き上げ、右側カップリングを引き込みます。(図Ｄ)

3）まず後輪のクイックレリーズのうち左側 (クイックレバー側) の端を左側カップリング内に挿入します。
確実にホールドするため、カップリングを回して切り欠きの位置を調節し、クイックレバーのシャフトがカップリングの切り欠き部に収まるようにします。

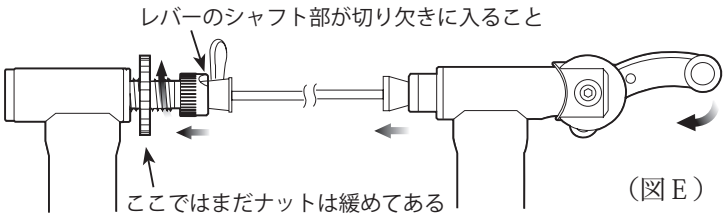
4）この状態を保ったまま自転車をゆっくりと下ろしていき、後輪のクイックのナットが右側カップリングと同じ高さになるようにします。



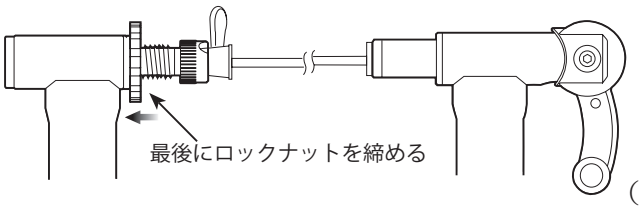
（図Ｃ）



（図Ｄ）



（図Ｅ）

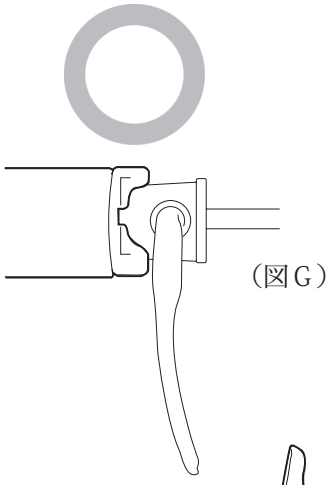


（図Ｆ）

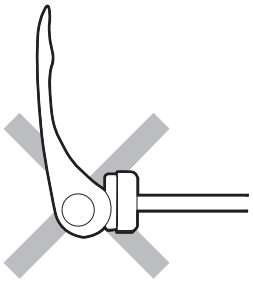
5）クランプレバーを押し下げ、右側カップリングでクイックのナットをキャッチします。(図Ｅ)
このときレバーがおよそ 4 時の位置になったところで抵抗を感じ始めるようであれば、カップリングの間隔調整は適切と言えます。
もしレバーを下ろしてもクランプが緩すぎたりきつすぎたりしている場合は、左側カップリングの位置が適切ではありません。レバーを引き上げていったん挟み込みを解除し、左側カップリングボルトを回して適切な位置に調節し直し、再びレバーを押し下げてクランプしてみてください。

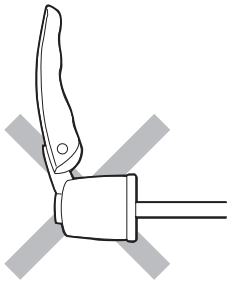
6）最後にロックナットをフレーム側に締め込んで左側カップリングを固定します。(図Ｆ)

⚠ カップリングは左右両方とも添付のクイックレリーズにのみフィットする形状となっています。特に左側はクイックのヘッド部が適切にカップリングに収まらなければ、十分な安定性を確保できません。(図Ｇ)
市販のクイックレリーズのうち一部のものには互換性がある場合がありますが、レバーがクイックのシャフトの端にあるタイプ (図Ｈ) や、レバーを倒してもシャフトに対して鈍角にしかならないタイプ (図Ｉ) は LR240 では使用できません。


（図Ｇ）

⚠ ハブ軸が適切な力でクランプされるよう、左側カップリングの位置は正しく調節してください。きつ過ぎるクランプは LR240 や自転車のフレームに対してストレスを与えるので不適です。
また緩すぎるクランプでは、使用中に自転車が脱落してしまう恐れがあり危険です。


（図Ｈ）

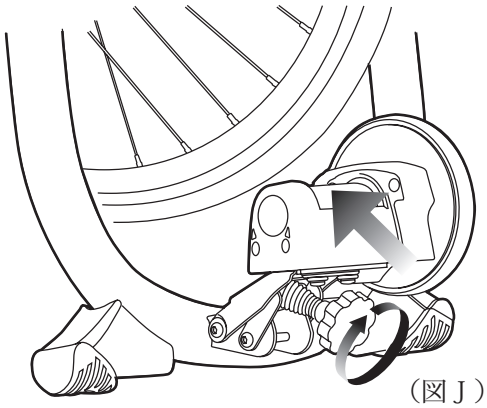

（図Ｉ）

5. ローラー加圧調整ノブを回して、ローラーを後輪タイヤに接触させます。(図Ｊ)
適切な押し当て量とは、ローラーがタイヤを３～４mm 程度の深さで凹ませている状態です。(図Ｋ)

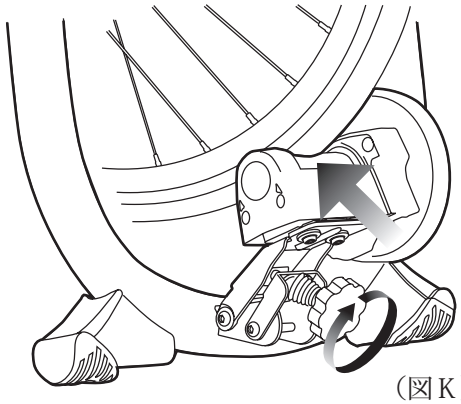
⚠ 強すぎたり弱すぎるローラーの押し当ては、タイヤを異常に早く摩耗させたり、最悪の場合タイヤバーストやローラーの異常磨耗を招く結果となります。必ず正しく調整してお使いください。押し付けが少なすぎる方がタイヤ摩耗を早めます。

⚠ タイヤの空気圧を通常より１割ほど高めにして、急加速やもがきなどを行なわないようにすれば、タイヤの寿命を伸ばすことができます。
ブレーキは絶対に使わず、止まる際はただペダルを漕ぐのを止めるだけにしてください。

⚠ ローラーをタイヤに押し当てる際、側面から見てタイヤが負荷装置の樹脂部分に接触していないことを確認してください。もし当たっているようなら、負荷装置の真下にはさんであるゴム板 (GM-11) を取り除くと接触を回避できる場合があります。



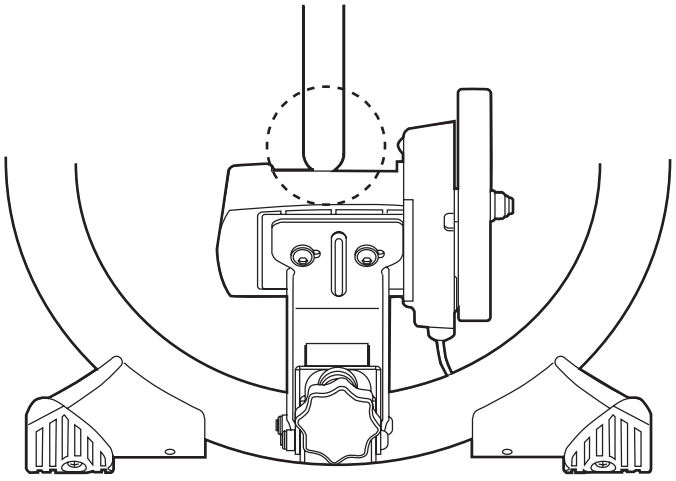
（図Ｊ）



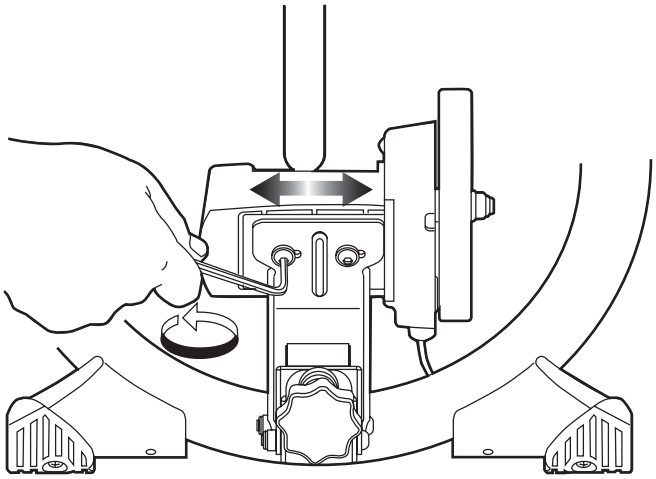
（図Ｋ）

6. 後輪はドライブローラーのほぼ中央付近に位置し、他のどの部分にも触れていない状態でなければなりません（図Ｌ）。
もしホイールが適切に振れ取りされていないとか装着してあるタイヤが太すぎるとかという理由でタイヤが樹脂ケースなどに触れたままだと（図Ｎ）、タイヤも樹脂部品も削れていってしまいます。

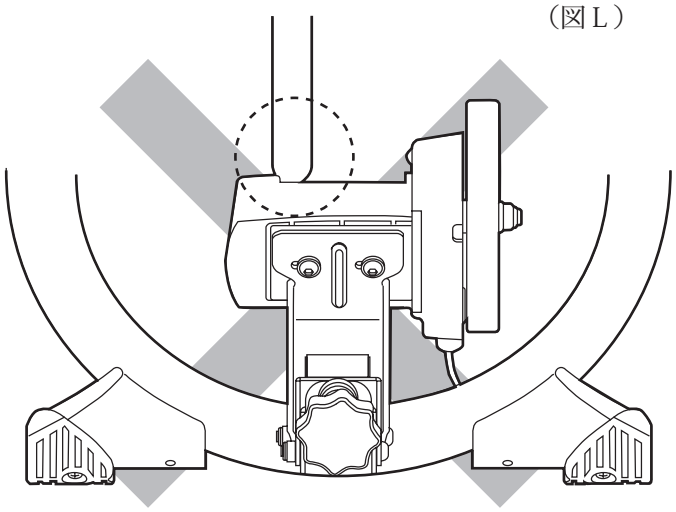
負荷装置は M4 六角レンチで底部の２本のボルトを緩めれば、左右に位置調整することができます（図Ｍ）。
また取り付け位置も２段階あります。移動させた後はしっかりとボルトを締め込んでおいてください。



（図Ｌ）



（図Ｍ）



（図Ｎ）

もしタイヤがローラー以外のものに接触してしまっている場合は、その部分が摩滅し、また
タイヤも同時に異常摩耗してしまいます。特に 20 x 1-1/8 サイズタイヤではご注意ください。

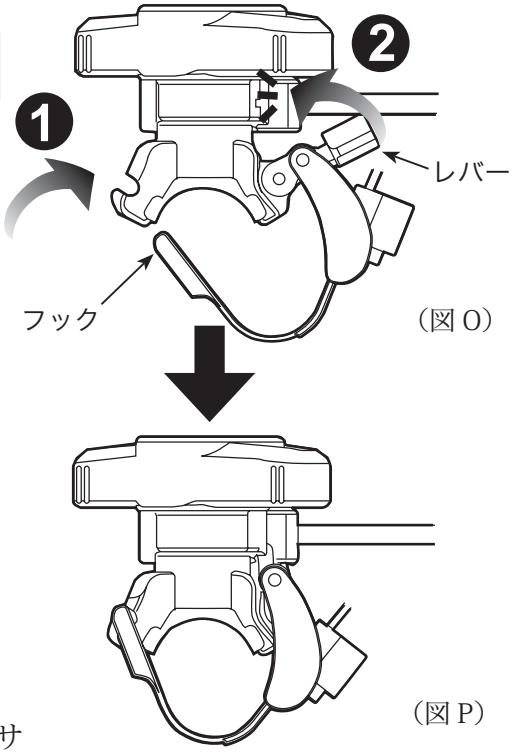
左側カップリングの位置を変更することでホイール全体の位置を変えることはできません。
左側カップリングは単に異なった長さのハブ幅でも同じクランプ力になるよう調整するだけです。

7. 自転車を LR240 から取り外す際は、まずローラー加圧調整ノブを十分に緩めておいてからクランプレバーを引き上げてリリースしてください。
ローラー位置を変えないまま自転車を取り外してしまうと、次に自転車を装着する際に後輪がローラーで押されて引っかかった状態になり困難になってしまいます。

リモコンシフターの使い方

必要な工具：M4 六角レンチ

LR240 には便利なリモコンシフターが標準装備されています。
シフターをハンドルバーやステムに装着しておくことで、いちいち自転車から降りることなく希望の強さに負荷を変えることができるので、さまざまに変化を持たせたトレーニングが可能になります。
またリモコンシフターと併用して自転車側のギアを操作することで負荷の微調整を行なうこともできます。
クランプバンドは薄く柔軟性のある樹脂製なので、エアロ形状のハンドルバーにもフィットし、しっかりと緩みなく取り付けられます。



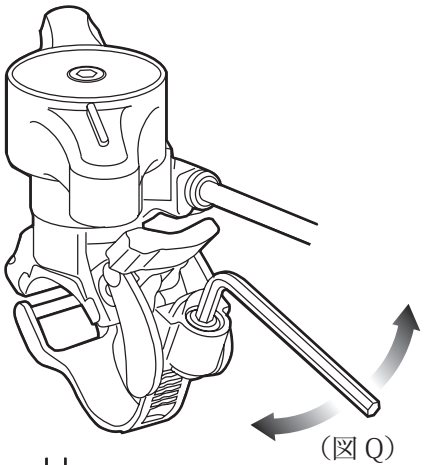
（図 O）

（図 P）

リモコンシフターの装着方法：

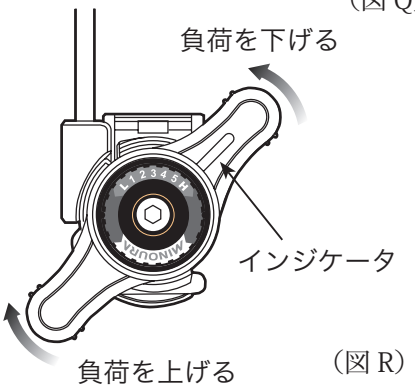
1) ハンドルバーなどにシフターのクランプバンドを巻き付ける。
2) バンド先端のフック部をシフター基部の溝に掛ける。(図 O ①)
3) レバーを引き上げて、バンドを締め上げて固定する。(図 O ②)

リモコンシフターのクランプバンドはあらかじめ直径 22 ミリの標準サイズのハンドルバーにおおよそ合わせてあります。
もしそれがきつ過ぎたりゆる過ぎたりする場合や、あるいはステムなど他のサイズのものに取り付ける場合には、M4 六角レンチでバンド根本にある樹脂ネジを回してクランプバンドを調整し直してください。
（六角レンチは付属していませんのでご自身でご用意ください）


（図 Q）

ネジもバンドも樹脂製なので、無理に回そうとすると壊れてしまいます。
そのためバンドのフック部はあらかじめ外しておいてから調整するようにしてください。

負荷の上げ方：リモコンシフターのレバーを「H」方向に回す。
負荷の下げ方：リモコンシフターのレバーを「L」方向に回す。



（図 R）

「L」位置が負荷ゼロというわけではありません。
L であってもローラーがタイヤを押し付けることによる最小限の負荷は常にかかっているからです。

リモコンがうまく動かないときは

リモコンシフターに使用しているケーブルはあらかじめ伸びを取ってありますが、それでも使用しているうちにケーブルが伸びてきて、いちばん端のＬやＨにセットできなくなるときがあります。
その時は以下の方法でケーブルのテンション調整を実施してください。

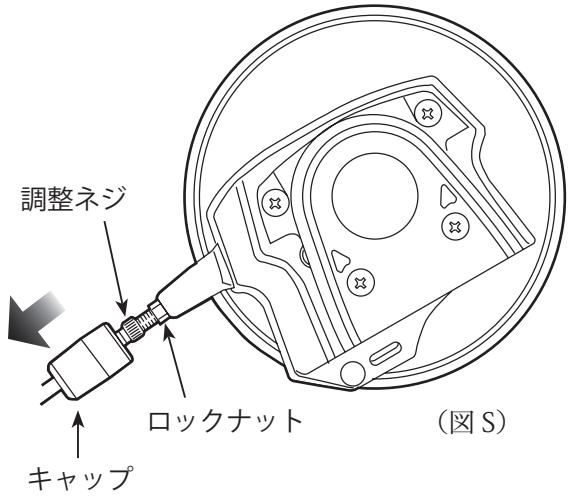
1. まずリモコンシフターを「H」にセットする。
シフターをハンドルバーから取り外して、ケーブルはなるべくまっすぐに伸ばして床に置いておく。

2. ケーブルの根本にある黒い樹脂キャップを引き抜く。(図 S)

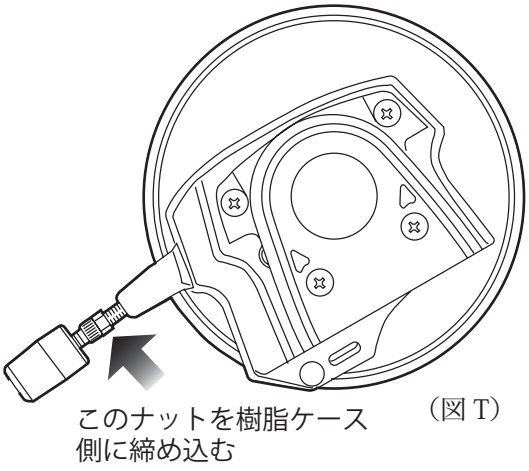
3. ケーブルテンション調整ネジが現われるので、ボルト部分をアウターケーブル側に押し付けたまま、ロックナットを負荷装置側に当たるまで回す。

> ロックナットは樹脂ケースに軽く当たるまでで十分です。強く締め込む必要はありません。
> 締め込むとＬに入りにくくなってきます。

4. 平らな面をローラー側にして、樹脂キャップをかぶせ直す。



（図 S）



（図 T）